

転倒災害防止 + 対策事例集 +



本事例集は、
盛岡監督署からのお知らせコーナー
からダウンロード可能です！



盛岡地区労働災害防止関係団体連絡協議会 / 盛岡労働基準監督署

はじめに

盛岡労働基準監督署管内における転倒災害による休業4日以上死傷者数はここ数年増加傾向にあり、また、新型コロナウイルス感染症によるものを除いた全労働災害における転倒災害の占める割合は例年約3割と最も多い災害となっています。

労働災害の減少のためには、転倒災害を防ぐことが急務であることから、盛岡労働基準監督署では、令和5年に「**転倒災害防止コンテスト**」を全3回開催し、転倒災害防止のための取り組みを管内事業場の皆さまから広く募集し、沢山のご応募をいただきました。

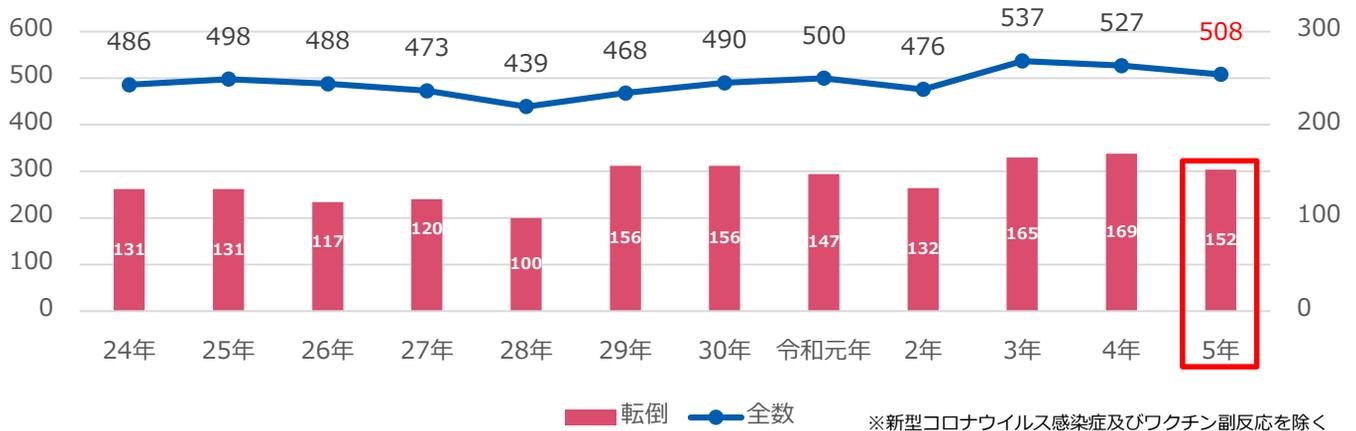
この度、ご応募いただいた事例や取り組みをお願いしたい事項を紹介し、各事業場での転倒災害防止対策の参考としていただくために、「転倒災害防止対策事例集」を作成しました。転倒労働災害の減少にむけて、本事例集が安全活動の一助としてお役に立てれば幸いです。

目 次

1 転倒災害発生状況（盛岡監督署管内）	3ページ
2 転倒災害防止のために取り組みをお願いしたい事項	
① 転倒しにくい環境づくり(ハード面の対策)への取り組み	
・「見える化」の実施	5ページ
・設備改善・4S活動	6ページ
・適切な靴の選定	7ページ
② 個々の労働者の転倒や怪我のしやすさへの対応(ソフト面の対策)	
・転倒等リスクチェック	8ページ
・運動プログラムの導入等	9ページ
・「ロコモ」予防の実施	13ページ
・骨粗鬆症予防	14ページ
③ パート・アルバイトの労働者も含めた安全衛生教育の実施	
・安全衛生教育の実施	15ページ
④ 冬季特有の転倒災害防止への取り組み	16ページ
●転倒の危険チェック	17ページ
3 転倒災害防止対策事例	
・4S	19ページ
・見える化	21ページ
・設備改善	30ページ
・体づくり	43ページ
・リスクアセスメント	45ページ
・リスク低減	45ページ

転倒災害発生状況（盛岡監督署管内）

全労働災害と転倒災害発生件数の推移



事故の型別

その他の事故の型,
131件, 26%

はさまれ・巻
き込まれ,
40件, 16%

激突, 43件,
8%

死傷災害
(休業4日以上)
(コロナ除く)

508
令和5年

転倒, 152件,
30%

転倒が最多!

動作の反動・
無理な動作,
76件, 15%

墜落・転落,
66件, 13%

転倒災害構成比

その他,
46件, 16%

踏み外し,
2件, 1%

屋内滑り, 21件, 14%

転倒災害
(休業4日以上)

152
令和5年

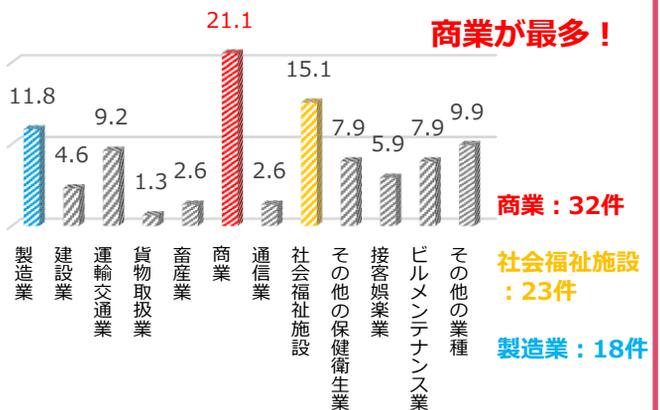
冬季特有,
55件, 36%

冬季特有が最多!

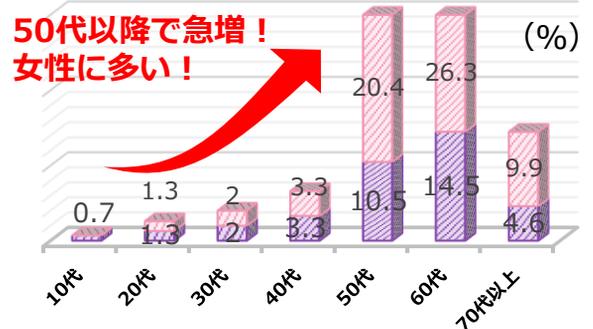
屋内つまづき,
28件, 19%

※屋内滑りのうち1件は冬季特有と重複

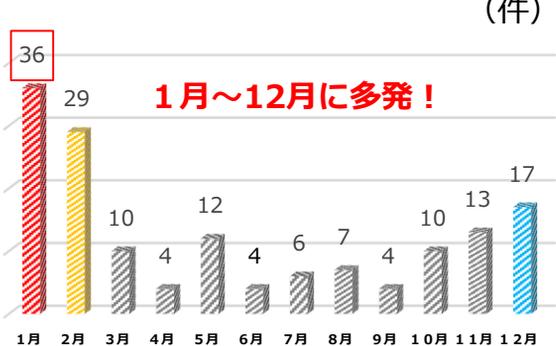
業種別転倒災害発生状況 (%)



年齢・性別転倒災害発生状況



月別転倒災害発生状況



ケース①：製造業

1 工場の作業場で水をまいて清掃していた

2 濡れた床で足をすべらせ、転倒

3 右手をつき、骨折（休業見込期間は6か月）

被災者情報

性別 女性

年齢 60代

経験年数 9か月



☑ 労働災害の発生要因（推察）

清掃中に床が濡れており、転倒しやすい状況であったこと。被災者は高年齢女性であり、身体機能（骨密度・体幹等）の低下によるものも一因と推察される。

ケース②：小売業

1 商品の陳列作業中に、店内の別の売場に商品を取りに行く

2 床に足をとられ、何もないところでつまづき、転倒

3 右ひざを床に強打し、骨折（休業見込期間は2か月）

被災者情報

性別 女性

年齢 70代

経験年数 1年



☑ 労働災害の発生要因（推察）

被災者は高年齢女性であり、身体機能（骨密度・体幹等）の低下によるものも一因と推察される。

転倒災害防止のために取り組みをお願いしたい事項

1 転倒しにくい環境づくり（ハード面の対策）への取り組み

☑ 「見える化」の実施

職場の中にはさまざまな危険・有害な状態が潜んでおり、その危険状態等は労働災害を発生させる可能性があります。

労働災害を防止するためには、その危険状態等を認識あるいは予測し、事前に適確な対策を講ずることが不可欠ですが、危険状態等は必ずしも視覚的に見えているとは限らず、認識あるいは予測が十分にできない場合があります。

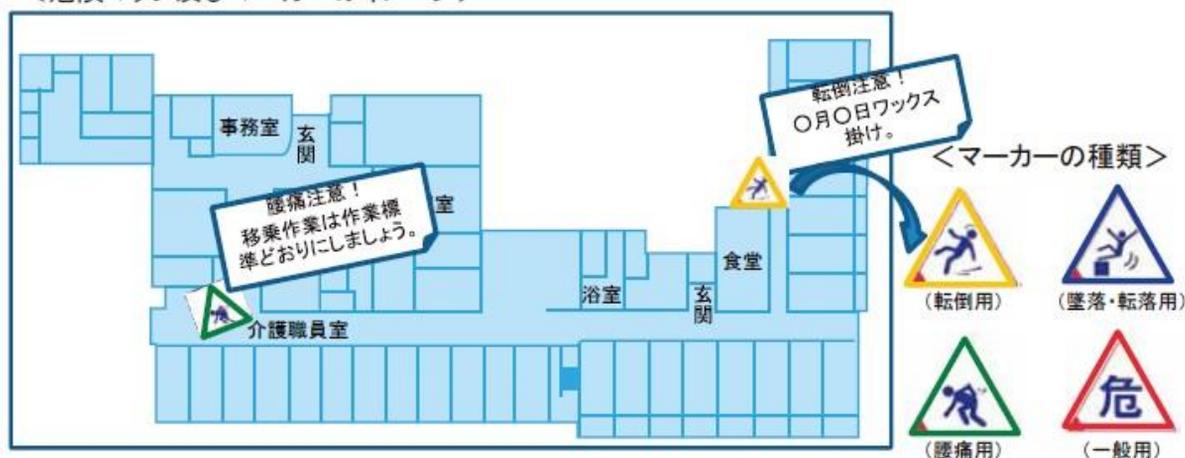
これらを可視化（**見える化**）すれば、認識あるいは予測の可能性が広がり、労働災害の防止にも大いに役立つことができます。

人間は日常生活や仕事において、五感（視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚）から外部情報を入手しますが、五感から情報をつかむ割合は、**視覚によるものが約8割**と、目からの情報入手が大半を占めています。

つまり、目に訴えかける安全対策は災害防止に有効と言えます。

・危険箇所の示したマップの作成

<危険マップ及びマーカースのイメージ>



・注意喚起表示



本事例集のほか『「見える」安全活動コンクール』の応募事例も参考にしてください。



職場のあんぜんサイト

『危険箇所の表示等の危険の「見える化」』も参考にしてください。



転倒災害防止のために取り組みをお願いしたい事項

☑ 設備改善・4S活動

当署管内では、冬季特有転倒災害に次いで、「つまずき」による転倒、「滑り」による転倒が多くなっています。本事例集のほか下記のポイントをおさえて対策を講じてください。

「つまずき」等による転倒災害の原因と対策



(なし)

何もないところでつまずいて転倒、足がもつれて転倒

➤転倒や怪我をしにくい身体づくりのための運動プログラム等の導入(★)



作業場・通路に放置された物につまずいて転倒(バックヤード等も含めた整理、整頓(物を置く場所の指定)の徹底



通路等の凹凸につまずいて転倒

➤敷地内(特に従業員用通路)の凹凸、陥没穴等(ごくわずかなものでも危険)を確認し、解消



作業場や通路以外の障害物(車止め等)につまずいて転倒

➤適切な通路の設定

➤敷地内駐車場の車止めの「見える化」



作業場や通路の設備、什器、家具に足を引っかけて転倒

➤設備、什器等の角の「見える化」



作業場や通路のコードなどにつまずいて転倒

※引き回した労働者が自らつまずくケースも多い

➤転倒原因とならないよう、電気コード等の引き回しのルールを設定し、労働者に遵守を徹底させる

「滑り」等による転倒災害の原因と対策



凍結した通路等で滑って転倒

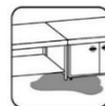
➤従業員用通路の除雪・融雪。凍結しやすい箇所には融雪マット等を設置する(★)



作業場や通路にこぼれていた水、洗剤、油等により滑って転倒

➤水、洗剤、油等がこぼれていることのない状態を維持する。

(清掃中エリアの立入禁止、清掃後乾いた状態を確認してからの開放の徹底)



ウェットエリア(食品加工場等)で滑って転倒

➤滑りにくい履き物の使用(労働安全衛生規則第558条)

➤防滑床材・防滑グレーチング等の導入、摩耗している場合は再施工(★)

➤隣接エリアまで濡れないよう処置



雨で濡れた通路等で滑って転倒

➤雨天時に滑りやすい敷地内の場所を確認し、防滑処置等の対策を行う



エイジフレンドリー補助金



中小規模事業場
安全衛生サポート事業

(★)については、高齢労働者の転倒災害防止のため、中小企業事業者は「エイジフレンドリー補助金」を利用できます

中小事業者は、無料で安全衛生の専門家のアドバイスが受けられます

転倒災害防止のために取り組みをお願いしたい事項

☑ 適切な靴の選定

サイズ

靴と足はフィットしていますか？

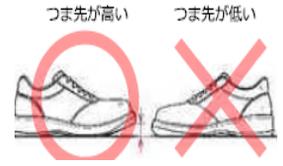
足に合った靴は疲労の軽減、事故の防止につながります。



つま先部の高さ

つま先から床面まで一定の高さがありますか？

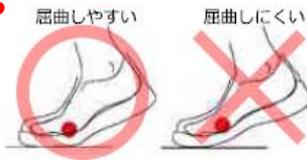
つま先の高さが低いと、ちょっとした段差につまづきやすくなります。



屈曲性

親指から小指の付け根を適度に曲げられますか？

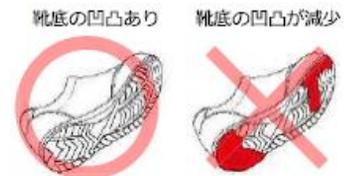
靴の屈曲性が悪いと、疲労の蓄積、擦り足になりやすく、つまづきの原因になります。



靴底の減り具合

靴底がすり減っていませんか？

靴底の減りが大きい靴は、滑りやすくなります。



重量バランス

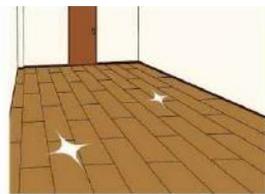
靴の前後の重さのバランスはとれていますか？

靴の重量がつま先部に偏っていると、歩行時につま先部が上がりやすく、つまづきやすくなります。



床の材質

塗り床、タイル、カーペット等、床の材質で適合する靴底が変わります



耐滑性の有無

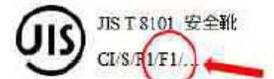
靴の滑りにくさを確認していますか？

耐滑性を有する靴は、以下の箇所で確認できます。

■ プロスニーカーの場合 ■ 安全靴の場合

靴のべろ裏面の表示に、耐滑性のピクト表示があるか確認してください。

個装箱のJISマーク表示の近くに「F1」または「F2」の表示があるか確認してください。



作業中に重量物を取り扱うことがあるか

重量物を取り扱う場合、安全靴を着用してください



滑りが発生する場合の状況

滑りが起きた状況によって対策が変わります

- 物につまづく → 運搬と通路改善
- 濡れた床で滑った → 水・油用耐滑靴検討
- 凍結路面で滑った → 氷用耐滑靴検討



その他の性能

■ 静電気帯電防止性

静電気帯電による放電着火の防止と低電圧での靴底からの感電防止性能



■ かかと部の衝撃

エネルギー吸収性

かかとのクッション性に関係し、かかと部の疲労防止性能



■ 耐踏抜き性

釘などの鋭利なものから足裏を防護する性能



作業中や作業後に水を取り扱うことがあるか

水を取り扱う場合、靴の表面素材は人工皮革製・ゴム製が最適です



転倒災害防止のために取り組みをお願いしたい事項

2 個々の労働者の転倒や怪我のしやすさへの対応（ソフト面の対策）

☑ 転倒等リスクチェック

労働災害防止のためには、**主観年齢**（自分自身に対して感じている心理的な年齢）と**機能年齢**（ある時点における心身の機能）を一致させることが重要です。下記のセルフチェック票では、質問票による身体機能の自己認識（主観年齢）と身体機能測定による実際の身体機能（機能年齢）との違いから自身の転倒リスクや体力状況を把握することができます。

転倒等リスク評価セルフチェック票

I 身体機能計測結果

① 2ステップテスト（歩行能力・筋力）
あなたの結果は cm / cm (身長) =
下の評価表に当てはめると → 評価

評価値	1	2	3	4	5
結果 / 身長	~1.24	1.25 ~1.38	1.39 ~1.46	1.47 ~1.65	1.66 ~

② 座位ステップテスト（敏捷性）
あなたの結果は 回 / 20秒
下の評価表に当てはめると → 評価

評価値	1	2	3	4	5
(回)	~24	25 ~28	29 ~43	44 ~47	48 ~

③ ファンクショナルリーチ（動的バランス）
あなたの結果は cm
下の評価表に当てはめると → 評価

評価値	1	2	3	4	5
(cm)	~19	20 ~29	30 ~35	36 ~39	40 ~

④ 閉眼片足立ち（静的バランス）
あなたの結果は 秒
下の評価表に当てはめると → 評価

評価値	1	2	3	4	5
(秒)	~7	7.1 ~17	17.1 ~55	55.1 ~90	90.1 ~

⑤ 閉眼片足立ち（静的バランス）
あなたの結果は 秒
下の評価表に当てはめると → 評価

評価値	1	2	3	4	5
(秒)	~15	15.1 ~30	30.1 ~84	84.1 ~120	120.1 ~

身体機能計測の評価数字をⅢのレーダーチャートに黒字で記入

II 質問票（身体的特性）

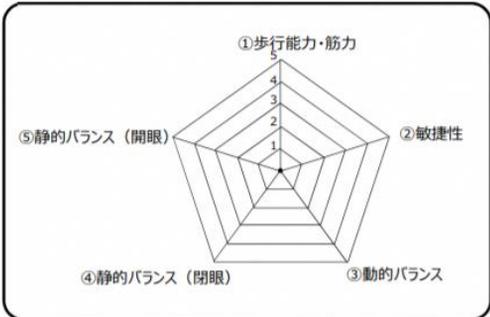
質問内容	あなたの回答NOは	合算	評価	評価
1. 人ごみの中、正面から来る人につかろうと、よけて歩けますか	<input type="text"/>	点	下記の評価表であなたの評価は	① 歩行能力(筋力)
2. 同年代に比べて体力に自信はありますか	<input type="text"/>			② 敏捷性
3. 突発的な事象に対する体の反応は素早い方だと思いますか	<input type="text"/>	点	下記の評価表であなたの評価は	③ 動的バランス
4. 歩行中、小さな段差に足を引きかけたとき、すぐに次の足が出ると思いますか	<input type="text"/>			④ 静的バランス
5. 片足で立ったまま膝下を蹴ることができると思いますか	<input type="text"/>	点	下記の評価表であなたの評価は	⑤ 静的バランス(閉眼)
6. 一直線に引いたラインの上を、継ぎ足歩行で簡単に歩くことができますか	<input type="text"/>			⑥ 動的バランス(閉眼)
7. 足を開いて片足でどのくらい立つ自信がありますか	<input type="text"/>	点	下記の評価表であなたの評価は	⑦ 静的バランス(開眼)
8. 電車で乗って、つり革につかまらずどのくらい立ちたいと思いますか	<input type="text"/>			⑧ 動的バランス(開眼)
9. 足を開いて片足でどのくらい立つ自信がありますか	<input type="text"/>	点		

合計点数	評価値
2~3	1
4~5	2
6~7	3
8~9	4
10	5

質問内容	回答No.
1. 人ごみの中、正面から来る人につかろうと、よけて歩けますか	①自信がない ②あまり自信がない ③人並み程度 ④少し自信がある ⑤自信がある
2. 同年代に比べて体力に自信はありますか	①自信がない ②あまり自信がない ③人並み程度 ④やや自信がある ⑤自信がある
3. 突発的な事象に対する体の反応は素早い方だと思いますか	①素早いと思う ②あまり素早い方と思う ③普通 ④やや素早い方と思う ⑤素早い方と思う
4. 歩行中、小さな段差に足を引きかけたとき、すぐに次の足が出ると思いますか	①自信がない ②あまり自信がない ③人並み程度 ④かなり自信がある ⑤とても自信がある
5. 片足で立ったまま膝下を蹴ることができると思いますか	①できないと思う ②最近やってみていいかと思う ③最近やってみていいかと思う ④最近やってみていいかと思う ⑤できると思う
6. 一直線に引いたラインの上を、継ぎ足歩行(後足のかかとを前足のつま先に付けるように歩く)で簡単に歩くことができますか	①継ぎ足歩行ができない ②継ぎ足歩行ができるがラインがずれやすい ③普通 ④普通 ⑤簡単にできる
7. 足を開いて片足でどのくらい立つ自信がありますか	①10秒以内 ②20秒程度 ③40秒程度 ④1分程度 ⑤それ以上
8. 電車で乗って、つり革につかまらずどのくらい立ちたいと思いますか	①10秒以内 ②30秒程度 ③1分程度 ④2分程度 ⑤それ以上
9. 足を開いて片足でどのくらい立つ自信がありますか	①15秒以内 ②30秒程度 ③1分程度 ④1分30秒程度 ⑤2分以上

III レーダーチャート

評価結果を転記し線で結びます
(Iの身体機能計測結果を黒字、IIの質問票（身体的特性）は赤字で記入)



レーダーチャートの典型的なパターン

パターン1 身体機能計測結果 > 質問票回答結果
あなたの身体機能（太線）は、自己認識（点線）より高い状態にあります。このことから、比較的自分の体力について慎重に評価する傾向にあると考えられます。生活習慣や加齢により急激に能力が下がる項目もあつたので、今後を考慮することなく、体力の維持向上に努めましょう。一方、太線が線外に伸びていても身体的特性が小さい項目（特に以下）は、すでに身体機能面で転倒等のリスクが高い状態です。能力（バランス）能力の向上、整理整頓や転倒・転落しやすい場所の削減に努めてください。また、職場の整理整頓がなされていない場合などは転倒等リスクが高まることとなりますので注意しましょう。

パターン2 身体機能計測結果 < 質問票回答結果
あなたの身体機能（太線）は、自己認識（点線）より低い状態にあります。このことから、実際の自分の体力を高く評価している傾向にあり、自分に対しては向上しようという気持ちは強いと考えられます。体力の維持向上を認め、自己認識まで体力を向上させる一方、体力等の不足による転倒等のリスクがあることを認識していただき、日頃から、急な動作を避け、足元や周辺状況を確認し、適切な行動をとる必要があります。また、種々の大きさが異なるほど、身体機能と自己認識の差が大きくなることを示しており、さらに、太線が小さい場合（特に以下）はすでに身体機能面で転倒等のリスクが高いことが考えられます。筋力やバランス能力等の向上に努めましょう。

パターン3 身体機能計測結果 ≈ 質問票回答結果 (特が大きい)
あなたの身体機能（太線）とそれに対する自己認識（点線）は同じくらいで、どちらが高い傾向にあります。このことから、転倒等リスクから見た身体機能と認識に適合していると考えられます。転倒等リスクが小さい場合、職場や生活習慣の変化により身体機能が急激に低下し、転倒等リスクが高まる場合もありますので、日頃から、転倒等に対するリスクを認識するとともに、引き続き体力の維持向上に努めてください。

パターン4 身体機能計測結果 ≈ 質問票回答結果 (特が小さい)
あなたの身体機能（太線）とそれに対する自己認識（点線）は同じくらいで、身体機能と認識の差は小さいですが、身体機能・認識も低い傾向にあります（主に以下）。このことから、転倒等リスクから見た身体機能に不安を抱えており、そのことを自分で認識していない状態です。日頃から、体力の向上等による身体機能の転倒等リスクを減らすため、職場の整理整頓や転倒・転落しやすい場所の削減等を行ってください。

パターン5 項目により逆転している
あなたは、計画項目によって、身体機能（太線）の方が高い場合と自己認識（点線）の方が高い場合が存在しています。このことから、それぞれの体力要素について、実際より高い自己認識による場合と認識に適合している場合があると考えられます。転倒等リスクが小さい項目（太線が小さい項目）が問題となります。身体機能の向上により太線の方が大きくなるよう努めてください。また、身体機能と認識にばらつきがあるため、思わぬところで転倒・転落する可能性がありますので、転倒・転落しやすい場所の改善等を行ってください。

転倒等リスク評価
セルフチェック票

転倒等リスク評価
セルフチェック実施マニュアル



転倒災害防止のために取り組みをお願いしたい事項

☑ 運動プログラムの導入等

労働者の身体機能低下を抑制し、転倒災害を予防しましょう。

中災防

【転倒災害防止のための身体機能向上セミナー】



厚生労働省

【転びにくい体をつくる職場エクササイズ】

約3分で実施できる動画となっています。



体操を行う手順

- ① 朝礼や店舗でのミーティングの際に、仕事中のケガの予防について注意喚起を行い、転倒予防のための体操を一緒に行う旨を伝えます。
- ② 体調や身体の痛みについて確認します。不調があれば無理に参加させないようにします。
- ③ 参加者に安全に動けるスペースを確保してもらいます。（ぶつかったり、転ばないように）
- ④ 動画や本事例集を見ながら、皆で体操をします。（約3分）
- ⑤ 体操が終わったら、安全に仕事に取り組むことを改めて伝え、仕事を始めます。

！ 継続して行うことで、全員の意識を高め、転びにくい身体づくりをしましょう。

転倒予防体操

出典：厚生労働省 令和3年度 安全で安心な店舗・施設づくり推進運動

「転倒予防体操実施マニュアル」

1 全身ほぐし

効果 全身の動きをよくする

両手を組んで上に伸び、おろす。

×2回



体を左右にねじる。
右からねじり、3つ目に動きを止める。
反対も同様に行う。

×1回ずつ

ポイント!

腰からしっかりねじる。
動きに合わせて、足も一緒に動かす。

転倒災害防止のために取り組みをお願いしたい事項

2 肩周辺ほぐし

効果 肩回りの動きをよくする

肩を前から後ろに回す。

×2回

ポイント!

肩を耳たぶに近づけ、胸を張るようにしながらおろす



手を肩に添え、肘を前から後ろに回す。

×2回

ポイント!

肘で円を描くように大きく回す

3 肩と胸のストレッチ

効果 姿勢の改善/手を上げやすくする

手を肩に添えたまま両肘を近づけ背中を丸め胸を張る。

×4回



ポイント!
肘を近づける時は、軽く膝を曲げると背中を丸めやすくなる



4 体側のストレッチ

効果 上半身の動きをよくする/手を上げやすくする

右手を肩に添え、体を横に倒しながら肘を上にあげ、戻す。3回目に肘を伸ばしキープする。反対も同様に行う。

×1回ずつ



ポイント!

- ・肘を高く持ち上げるように動くと、体側の伸びを感じやすくなる
- ・肘を伸ばした時は、指先を遠くに伸ばすイメージでストレッチを行う

5 ふくらはぎのストレッチ

効果 ふくらはぎの柔軟性向上/足の疲労軽減

足を一步前に出し、前足に体重を乗せる。反対も同様に行う。

×1回ずつ



ポイント!

かかとを床にしっかりとつける

転倒災害防止のために取り組みをお願いしたい事項

6 もも裏のストレッチ……………

効果 ももの裏側の柔軟性向上/腰痛の予防・改善

半歩前に片足を出し、両手を上にあげ、
上体を上に伸ばし、お尻を後ろに引く。
3回目はお尻を引いたところで動きを止める。
反対も同様に行う。

×1回ずつ



ポイント!

- ・お尻を引いたときに、つま先を持ちあげる
- ・軸足の膝を曲げ、前に伸ばしている膝は伸ばす

7 ももとふくらはぎのトレーニング

効果 太もも・ふくらはぎの筋力強化
/物を持ち上げる時の動きの習得

膝を曲げ、両手を上にあげながら、
かかとをあげる。
手は、荷物の上げ下げをイメージ
しながら動く。

×4回

ポイント!

膝を曲げた時は、
背筋を伸ばし胸を張る



8 お尻の横と内もものトレーニング……………

効果 とっさの時に足を出しやすくする
/内ももの筋力強化

手はももに添え、
足を横に出し、足を戻す。
左右交互に行う。

×8回



ポイント!

- ・出した足に体重をしっかり乗せる
- ・戻す時は、内ももを使い足を揃える

転倒災害防止のために取り組みをお願いしたい事項

9 もものトレーニング.....

効果

とっさの時に横に足を出しやすくする
/太ももの筋力強化

片方の足を前に踏み込み、戻す。左右交互に行う。

×8回

ポイント①

- ・出した足に体重をしっかり乗せる
- ・背筋を伸ばしたまま行う



10 お尻の横のトレーニング.....

効果

足を横に安定して出しやすくなる
/バランス能力の向上

手を横に広げ、片方の足を横に4回持ち上げる。反対も同様に行う。

×1回ずつ

ポイント①

- ・つま先を正面に向け、かかとから持ち上げるように動かす
- ・足は45度を目安にあげる



11 バランスとすねのトレーニング.....

効果

バランス能力の向上/つまづき予防

片足をもちあげバランスをとり、つま先の上げ下げを行う。手は荷物を持つイメージで。反対も同様に行う。

×1回ずつ

ポイント①

- つま先をあげる時は、すねに近づけるように動かす



12 深呼吸

効果

リラックス

肩を回しながら
深呼吸を行う。

x1回



☑ 「ロコモ」予防の実施

「毎日かんたん！ロコモ予防」
(出典：健康寿命をのぼそう SMART LIFE PROJECT)

「ロコモ」とは？

…「ロコモティブシンドローム」の略。英語で移動を表す「ロコモーション (locomotion)」、移動能力があることを意味する「ロコモティブ (locomotive)」からつくられた言葉で、歩くことなど移動する能力が衰えた状態を指す。

運動機能
の低下

転倒や
骨折しやすくなる

筋肉量
が減少

要支援・
要介護・
寝たきりに
つながる

「ロコモ」の要因

①運動習慣のない生活…国民栄養調査では、「週2回以上、1回30分以上、1年以上、運動している」と定義。

②「やせすぎ」…栄養不足による骨や筋肉の衰え。

③「太りすぎ」…膝や腰など運動器への負担増。

健康寿命をのぼそう
SMART LIFE PROJECT

取り組みをお願いしたい事項

「ロコモ度」チェックの実施

詳しくはこちらから

「ロコトレ」の導入



転倒災害防止のために取り組みをお願いしたい事項

☑ こつ そ しょうしょう 骨粗鬆症予防

「骨粗鬆症」とは？

…加齢や生活習慣など様々な理由により骨密度が激減して、骨がスカスカになり、骨の強度が低下して折れやすくなる病気。痛みなどの自覚症状がほとんどないが、ちょっとした刺激で重篤な骨折につながることもある。男女ともにかかる可能性があるが、特に女性に多く見られる。

下記の骨粗鬆症予防のポイントの実施及び骨粗鬆症検診の受診をお願いします。

食 事

大切なのは1日3食をバランスよく、しっかり食べること。そのうえで、健康で丈夫な骨をつくるために必要な栄養素を意識して摂りましょう。カルシウムやビタミンD、ビタミンK、タンパク質、ビタミンB群など。

運 動

いくつになっても、骨は運動によって強くすることができます。ポイントは骨に刺激を与えるような運動。ジョギングやウォーキング、階段の上り下りの他、かかと落としやジャンプといった運動も有効です。

生活習慣

- 適度な日光浴ビタミンDは食事から補うことができますが、80%は日光に当たることで合成されます。そのため過度な紫外線対策は、ビタミンDの合成を妨げて骨をもろくしてしまうため、毎日の適度な日光浴を心がけましょう。
- 喫煙は骨に悪影響を与え、骨密度を低下させます。禁煙しましょう。

骨粗鬆症検診

40歳を過ぎたら各自治体で実施されている骨粗しょう症検診や、病院などで受けられる骨密度検査を定期的に受けて、自分の骨密度を知ることが大切です。もし「骨密度が低下している」と指摘されても、食事や運動などの生活習慣を改善することで、骨の健康を維持して骨折を予防することができます。

骨粗鬆症予防も一緒に！「骨活のすすめ」
(出典：健康寿命をのばそう SMART LIFE PROJECT)



4 冬季特有の転倒災害防止への取り組み

☑ 天気予報の確認

気象庁ホームページ
大雪・暴風雪に関する
最新の防災気象情報



❄️ 天気予報から降雪量や降雪時間帯等を確認し、早めの対策を講じてください。

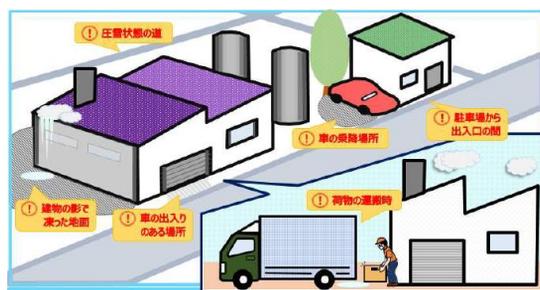
❄️ 悪天候等による公共交通機関の遅れや交通渋滞が予想される場合は、時間に余裕をもって行動するようにしてください。

☑ 除雪等の環境整備

❄️ 駐車場内や駐車場から職場までの移動時に転倒災害が多く発生していることから、除雪や融雪剤の散布により通路の確保を行ってください。凍結防止マットの敷設や照明設備による照度の確保も重要なポイントです。

☑ 転倒危険マップの作成

❄️ 職場内で労働者が転倒の危険を感じた場所や過去に転倒災害が発生した場所を示した「転倒危険マップ」を作成し、周知を行ってください。また、該当箇所に注意喚起表示を併せて行うことも有用です。



☑ 滑りにくい靴の着用

❄️ 靴底の滑りにくさを上げることで転倒リスクを下げるすることができます。
※「耐滑靴」の多くは「水・油用」のため、雪や氷の上では滑ることがあります。

ピン・金具付きの靴底



靴底に付いた金属のピンや金具が氷を引っかき、突き刺して滑りを防ぎます。脱着可能な靴用アタッチメントタイプもあります。
※カーペット等に金具やピンが引っかかってつまずいたり、タイル等の床で滑ってしまう危険があります。

深い溝のある靴底



グリップ力が強いいため、滑りにくくなっています。溝が浅くなるとグリップ力が低下するので溝の点検も重要です。
※溝が深くても靴底が固いと凍結路面では滑りやすく、また、溝に雪が詰まると滑りやすくなります。

☑ 安全な歩き方の教育

❄️ 雪道を歩くときは、靴裏全体に重心を乗せるように着地し、歩幅は小さく、すり足で歩くよう安全衛生教育を行ってください。

転倒の危険をチェックしてみましょう！

チェック項目		<input type="checkbox"/>
1	通路、階段、出口に物を放置していませんか	<input type="checkbox"/>
2	床の水たまりや氷、油、粉類などは放置せず、その都度取り除いてますか	<input type="checkbox"/>
3	通路や階段を安全に移動できるよう十分な明るさ（照度）が確保されていますか	<input type="checkbox"/>
4	靴は、すべりにくくちょうど良いサイズのものを選んでいますか	<input type="checkbox"/>
5	転倒しやすい場所の危険マップを作成し、周知していますか	<input type="checkbox"/>
6	段差のある箇所や滑りやすい場所などに、注意を促す標識をつけていますか	<input type="checkbox"/>
7	ポケットに手を入れたまま歩くことを禁止していますか	<input type="checkbox"/>
8	ストレッチや転倒予防のための運動を取り入れていますか	<input type="checkbox"/>
9	転倒を予防するための教育を行っていますか	<input type="checkbox"/>

チェックの結果は、いかがでしたか？

問題のあったポイントが改善されれば、きっと作業効率も上がって働きやすい職場になります。どのように改善するか「安全委員会」などで、全員でアイデアを出し合いましょう！

転倒災害防止対策事例

「4S」	事例 1	～	事例 8	(8事例)
「見える化」	事例 9	～	事例 44	(36事例)
「設備改善」	事例 43	～	事例 96	(52事例)
「体づくり」	事例 97	～	事例 104	(8事例)
「リスクアセスメント」	事例105	～	事例 106	(2事例)
「リスク低減」	事例107	～	事例 108	(2事例)

事例1 【4S】 森永乳業株式会社 盛岡工場（製造業）



●取組ポイント

ローリー室で受入れ時に用いるホースを床に這わせないよう架台を作成し、持ち上げることでホースの踏みつけによる転倒防止を図っている。



事例2 【4S】 岩手三八五流通株式会社

テクニカルセンター盛岡（運送業）



●取組ポイント

工具類の整理整頓と合わせ、照明のLED化により視認性を高め、つまづき転倒防止に取り組んでいる。

事例3 【4S】 岩手東邦運輸倉庫株式会社（運送業、倉庫業）

●取組ポイント

屋外では雨天時や凍結時に足元が滑りやすくなり、転倒のリスクが増加することから、屋内で作業に変更したもの。



事例4 【4S】 日本通運株式会社 盛岡支店（運送業）

改善前	改善後
問題点 籠が適量になっていてつまづきなどの危険がある	改善内容 表示を大きいアイコンを準備してメールボックスも納庫に収まる様にした
一件あたりにかかる時間 10秒	5秒 5秒短縮
生み出したスペース 0㎡	0㎡ m拡大
その他、数値では表すことができない効果 特になし	



●取組ポイント

通年を通し5S3定活動を実施し、転倒につながる、道具の整理整頓の実施を行っている。

事例5【4S】日本通運株式会社 盛岡支店（運送業）

●取組ポイント

事業場内の巡回点検で「転倒災害防止のためのチェックリスト」を活用し、危険箇所の点検改善を図っている。

転倒災害防止のためのチェックリスト		
事業場において、施設や作業生活動等をもろ一度見直し、改善すべきところは直ちに改善を図るようお願いします！		
※該当する口（はい/いいえ）にチェックして下さい		
点検項目	はい	いいえ
1 4S（整理・整頓・清潔・簡潔）活動を行っていますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 通路、階段、出口に物を設置していませんか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 床の水たまりや油、泥、粉塵などは放置せず、その都度取り除いていますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 ライン引込などにより、安全通路が確保されていますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 安全に移動できるように十分な明るさ（照度）が確保されていますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 転倒を予防するための取組を行っていますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 作業靴は作業現場に合った履き易さがあり、かつ、ちょうど良いサイズのものを履いていますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 段差のある箇所や滑りやすい箇所などを補修などで注意喚起していますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 足がらみや滑りやすくなるようなものを床に落とさないよう、手すりや柵など転倒の誘因などを撤除していますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 作業現場に作業開始前に行っている点検（5S）や安全確認の記録を取っていますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 作業現場に転倒防止のための危険マップを作成し、周知していますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 危険マップで特定された危険箇所の「見える化」を図っていますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 通路、作業場所の確保・簡潔等を行っていますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 荷物の出入口、駐車場等車線が狭い場所の照度等の照度は十分ですか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 歩道に歩道用として通行するよう敷設していますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16 滑りやすいところでは小さな歩道が多く敷設されていますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

事例6【4S】株式会社兼平製麺所（製造業）



●取組ポイント

職場内で安全パトロールを実施し、4Sの状況等を確認し、改善を図っている。

事例7【4S】岩手三八五流通株式会社 本社営業所（運送業）

●取組ポイント

雪溜まり付近をカラーコーンとバーで区画し、労働者が歩行しないようにしている。



事例8【4S】新潟運輸株式会社 盛岡支店（運送業）



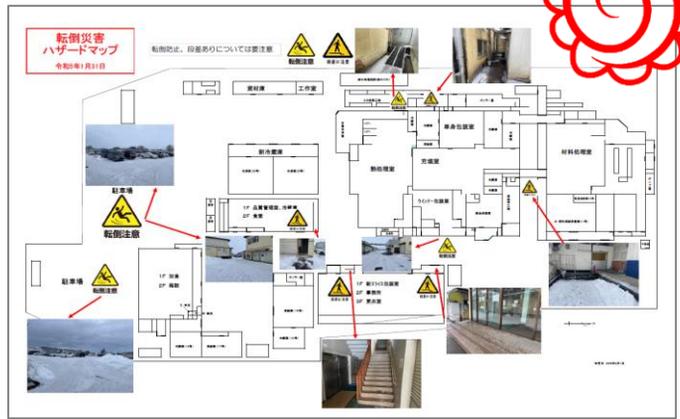
●取組ポイント

人員通路と荷物等の置き場をペイントにより区分し人員通路に荷物がはみ出すことが無いようにすることにより、人員と荷物等の接触、衝突を避けて転倒防止を図っている。

事例9【見える化】イワテ・プリミート株式会社（製造業）

●取組ポイント

- ・労働者が毎日目に入る場所に転倒災害ハザードマップを掲示し注意呼び掛けの実施している。
- ・安全衛生担当者より各現場の朝礼等で、ハザードマップを見る事と呼び掛けし転倒災害について、意識向上図っている。



事例10【見える化】東北電力ネットワーク株式会社

盛岡電力センター（電気業）

●取組ポイント

屋外作業における冬季特有災害の発生リスクが高まる時期を「冬季労働安全推進運動」期間とし、企業グループ一体となって災害ゼロで乗り切ることを目指している。運動の一環として、「過去の転倒労働災害の振り返ること」と「類似災害の未然防止」を目的に、「転倒災害危険個所マップ」を作成し、危険個所の見える化を図っている。



事例11【見える化】株式会社いわちく（製造業）

●取組ポイント

靴底の摩耗による転倒防止のため、分かりやすく写真を添え、長靴の交換目安を周知し、注意喚起を行っている。



事例12【見える化】森永乳業株式会社 盛岡工場（製造業）

●取組ポイント

転倒災害防止などの「ワンポイントレッスンシート」の作成、掲示、日替わりで内容を変え、日々の安全意識を高めている。



事例13【見える化】白石食品工業株式会社（製造業）



●取組ポイント

床面の材質の違いにより転倒リスクの高い箇所の床面に「スリップ注意」のステッカーを貼り、注意喚起を行っている。



事例14【見える化】西濃運輸株式会社 盛岡支店（運送業）



●取組ポイント

荷台内での転倒防止のため、作業エリアの制限をラインで区画し、「注意・危険エリア」とし、注意喚起を行っている。

事例15【見える化】東北鉄道運輸株式会社 盛岡営業所（運送業）



●取組ポイント

荷役作業での転倒・転落防止のため、「指差確認」を励行し、あおりには「あげたらロック！」の掲示により安全意識の向上を図っている。



事例16【見える化】菱和建设株式会社（建設業）



●取組ポイント

- ①塗装の塗り直し、②踏面に滑止テープ貼り、
- ③足元注意の掲示、④LEDチューブライトの設置、
- ⑤床面にゴムマットを敷き、転倒防止を強化した。

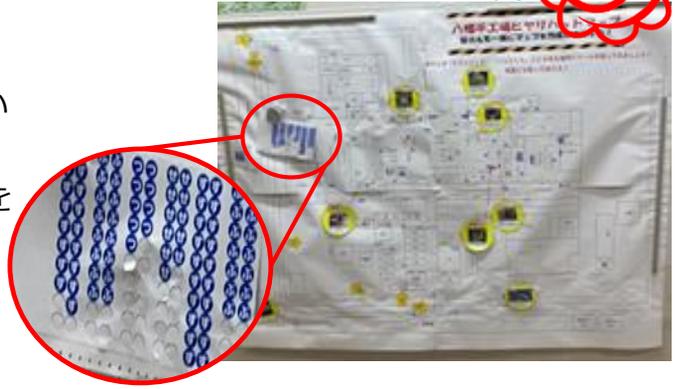
事例17【見える化】岩手農協チキンフーズ株式会社

八幡平工場（製造業）



●取組ポイント

工場内のマップを作成、作業員が気付いた都度に「す(滑る)」「つ(つまづく)」「せ(狭い)」のシールを貼り、危険箇所を把握。改善後にその内容も掲示している。



事例18【見える化】有限会社二和木材（製造業）



●取組ポイント

上空からの撮影写真を活用し、構内マップを作成。作業員が気付いた時にフセン紙を貼り付けることで危険箇所を「見える化」。把握した危険箇所は必要な対策の上、対策マップを作成しさらなる「見える化」を図っている。

事例19【見える化】株式会社東北デイリーサービス

盛岡営業所（運送業）

●取組ポイント

転倒防止にかかるポスターを作成・掲示し、注意喚起を行っている。



事例20【見える化】日本通運株式会社 盛岡支店（運送業）



●取組ポイント

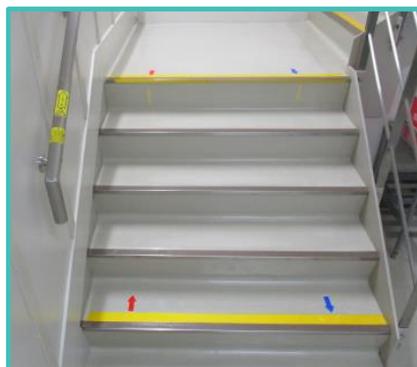
冬季の転倒災害防止ポスターを作成し、全従業員への意識付けを実施している。

事例21【見える化】森永乳業株式会社 盛岡工場（製造業）

●取組ポイント

・階段の最上下段に黄色テープでマークをして踏み外し防止と手摺を持って昇降をするように注意喚起表示を実施して、転倒防止を図っている。

・出入口に転倒災害防止の注意喚起を実施している。



事例22【見える化】渡辺工業株式会社（製造業）



●取組ポイント

転倒災害のリスクが高い箇所に注意喚起表示を行っている。

事例23【見える化】菱和建设（建設業）

●取組ポイント

階段に転倒注意の表示を行っている。



事例24【見える化】菱和建设（建設業）



●取組ポイント

歩行者通路や昇降階段の箇所を明示し、通路の確保を図っている。

事例25【見える化】株式会社タカヤ（建設業）

●取組ポイント

現場内の転倒危険箇所マップを作成し、危険箇所の共有を図っている。



事例26【見える化】株式会社兼平製麺所（製造業）



●取組ポイント

踏み代の狭いところを踏まないようにテープで明示している。

事例27【見える化】株式会社兼平製麺所（製造業）

●取組ポイント

事業場の各所に注意喚起表示を行っている。



事例28【見える化】岩手三八五流通株式会社 本社営業所（運送業）



●取組ポイント

積雪・凍結路面により転倒の危険が高い通路を通行禁止とし、カラーコーン、バー、表示札で明示している。

事例29【見える化】株式会社タカヤ（建設業）

●取組ポイント

段差部にトラテープを貼り、注意喚起を行っている。



事例30【見える化】株式会社タカヤ（建設業）



●取組ポイント

作業員通路に「安全通路」と表示し、資機材等の撤去を行い、作業エリアと安全通路を完全に区分している。

事例31【見える化】新潟運輸株式会社 盛岡支店（運送業）

●取組ポイント

人員通路と荷物等の置き場をペイントにより区分し人員通路に荷物がはみ出すことが無いようにすることにより、人員と荷物等の接触、衝突を避けて転倒防止を図っている。



事例32【見える化】岩手缶詰株式会社 浜民工場（製造業）



●取組ポイント

スイングドアの開閉範囲を見える化し、通行する労働者とドアの衝突防止を図っている。

開閉帯

歩行帯

事例33【見える化】岩手三八五流通株式会社 盛岡主管支店（運送業）

●取組ポイント

ホームバース端への赤色注意喚起塗装を行い、リフト及び作業等における人員に死角による注意喚起を実施。

この部分での作業を禁止して転落、転倒を防止している。



事例34【見える化】株式会社いわちく（製造業）



●取組ポイント

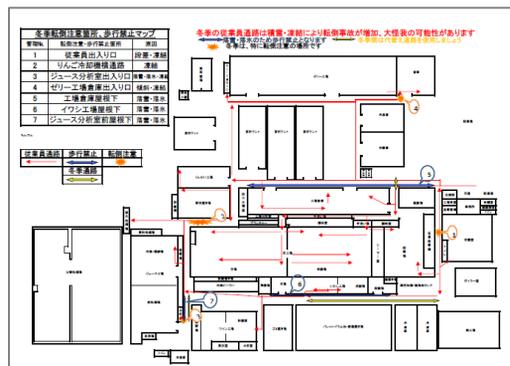
過去の労災発生箇所を基にハザードマップを作成し、従業員のしやすい場所へ掲示し、意識向上を図っている。

事例35【見える化】岩手缶詰株式会社 岩手町工場（製造業）

●取組ポイント

冬季の転倒注意箇所、歩行禁止マップを作成し、注意喚起を行っている。

冬季間は代替通路を使用している。



事例36【見える化】樋下建設株式会社（建設業）



●取組ポイント

駐車場に「滑る！」と書いたカラーコーンを設置することにより、注意喚起を行っている。

事例37【見える化】岩手三八五流通株式会社 盛岡主管支店（運送業）

●取組ポイント

職場内の様々な箇所に反射テープ等を貼り、「昇降階段段差表示」並びに「注意喚起表示」の実施による踏み外しによる転倒・転落防止を図っている。



事例38【見える化】岩手三八五流通株式会社 盛岡主管支店（運送業）



●取組ポイント

反射テープを利用し、ドア開閉部分の危険範囲表示を行うことで人とドアの衝突防止を図っている。

事例39【見える化】岩手三八五流通株式会社 盛岡主管支店（運送業）

●取組ポイント

天板の足掛け使用を禁止するため、天板に禁止表示を行ったもの。



事例40【見える化】岩手缶詰株式会社 渋民工場（製造業）



●取組ポイント

階段に段差注意のステッカー及び滑り止めトラテープを貼り、注意喚起を行っている。

事例41【見える化】岩手缶詰株式会社 渋民工場（製造業）

●取組ポイント

外国人労働者も在籍しているため、4か国語で注意喚起を行っている。



事例42【見える化】株式会社タカヤ（建設業）

●取組ポイント

敷鉄板の段差のつまづき防止のため、注意喚起看板の設置及び敷鉄板角にスプレーで明示を行っている。



事例43【見える化】西濃運輸株式会社 盛岡支店（運送業）

●取組ポイント

スロープのへりに転倒転落防止板を設置し、その中央部に注意喚起の文言を掲示し、転倒、転落防止を図っている。



事例44【設備改善】森永乳業株式会社 盛岡工場（製造業）

●取組ポイント

転倒予防に有効な筋肉、立ったままバランスを保持する運動を掲示により周知した。



事例45【設備改善】岩手東邦運輸株式会社（運送業）



●取組ポイント

荷役作業時の転倒・転落を防止するため、作業台を設置し、足場と作業スペースを広く確保した。

対策前：作業台無し



対策後：作業台設置



事例46【設備改善】樋下建設株式会社（建設業）



●取組ポイント

駐車場の段差に従来の敷鉄板ではなく格子状加工されて滑りにくい鋼製のロードマットを敷設し、転倒防止を図っている。



鋼製マット

事例47【設備改善】株式会社ベン（製造業）



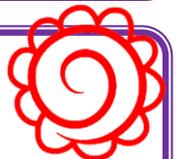
●取組ポイント

駐車場から通用口までにゴムマットを敷設し、凍結路面による転倒防止を図っている。



ゴムマット

事例48【設備改善】株式会社山與 米内砕石工場（砕石業）



●取組ポイント

- ・屋外階段の踏面の際に蛍光塗料を塗布し、目立たせている。
- ・屋外歩廊や階段の手すりにトラテープを用いて手すりの使用を必須としている。



事例49【設備改善】北海道東北名鉄運輸株式会社 盛岡支店（運送業）

●取組ポイント

トラックホームから降りる際の転倒防止対策として、階段の設置に加え、両サイドに手すりを取り付けている。



事例50【設備改善】東北電力ネットワーク株式会社 盛岡電力センター（電気業）

●取組ポイント

通路での出会い頭での追突による転倒防止対策として「FFミラー」を要所に設置している。

「FFミラー」とは…
L字路に設置すると、普通のミラーは自分の姿しか映りませんが、FFミラーは視野が広いので、通路の向こうから来る人がよく見えます。



事例51【設備改善】新潟運輸株式会社 盛岡支店（運送業）

●取組ポイント

ホームの天井に、「天窗」を設け、更に照明を全てLEDに変更し、照度を高め、床面の視認性を向上させている。



事例52【設備改善】小岩井乳業株式会社 小岩井工場（製造業）

●取組ポイント

タンクローリー乗降口付近は路面が凍結し、かつ傾斜があり転倒リスクが高かったが、ステップを設置し、転倒防止を図った。



事例53【設備改善】株式会社タカヤ（建設業）



●取組ポイント

積雪が多く寒冷な作業環境に対し、施工範囲全域をビニールシートでトンネル状に覆った。積雪と寒冷な作業環境の改善、さらに明り取りを両立した。



事例54【設備改善】森永乳業株式会社 盛岡工場（製造業）

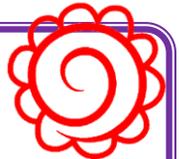


●取組ポイント

プラットホームの昇降は滑りやすい箇所ですが、階段以外の昇降防止として柵を設置、階段には手すりを設置し転倒防止を図った。



事例55【設備改善】小岩井乳業株式会社 小岩井工場（製造業）



●取組ポイント

- ・冬季期間中、電熱式融雪マットを階段に設置し、積雪・凍結による転倒災害を防止している。
- ・靴底取り付け型スパイクを配布し、屋外歩行時の転倒災害を防止している。



事例56【設備改善】岩手東邦運輸株式会社（運送業）

対策前：高床台無し



対策後：高床台設置



●取組ポイント

トラックの荷台の高さに合わせて高床台を作成し、作業スペースの確保を図った。

事例57【設備改善】NXキャッシュ・ロジスティクス株式会社
東北支店 盛岡センター（運送業）

●取組ポイント

- ・構内に歩行帯を設け、ロードヒーティングを設置し、凍結路面等による転倒災害防止を図っている。
- ・従業員に靴底スタットレスアタッチメントを支給し転倒防止を図っている。



事例58【設備改善】渡辺工業株式会社（製造業）



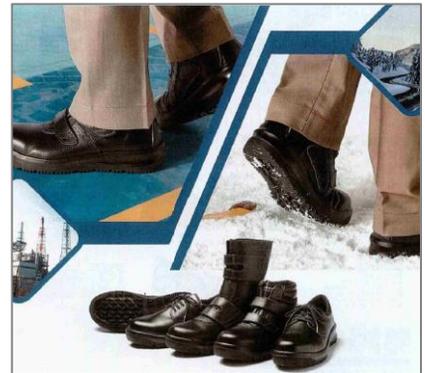
●取組ポイント

- 融雪剤を散布し、積雪による転倒災害の防止を図っている。

事例59【設備改善】渡辺工業株式会社（製造業）

●取組ポイント

- 従業員に耐滑性のある安全靴を使用させ、転倒防止を図っている。



事例60【設備改善】岩手三八五流通株式会社 本社営業所（運送業）



●取組ポイント

- 玄関先に雪落としマットを設置し靴底の雪を落としてから入室できるようにしている。
- また目の付く位置に融雪剤を置き、誰でも散布できるようにしている。

事例61【設備改善】大成建設株式会社 東北支店（建設業）

●取組ポイント

敷鉄板ではなく、繊維状のマットを敷設し、凍結路面による転倒災害防止を図っている。



事例62【設備改善】東北電力ネットワーク株式会社 盛岡電力センター（電気業）



●取組ポイント

肩掛け可能なノートパソコン収納バックを活用することにより、両手を空けた状態で移動できるようにした。



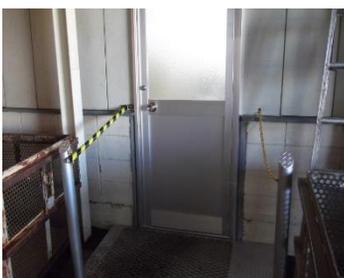
事例63【設備改善】NX東北トラック株式会社 盛岡支店（運送業）

●取組ポイント

昇降設備や階段の手すりに蛍光滑り止めテープを貼付し、転倒災害防止を図っている。



事例64【設備改善】岩手缶詰株式会社 岩手町工場（製造業）



●取組ポイント

作業場内に新たな出入口を設置し、適切な通路の確保を図った。また、段差解消のためのスロープやスロープヘエクスパンドを設置し、滑りにくくした。

事例65【設備改善】岩手道路開発株式会社（建設業）

●取組ポイント

玄関先に、透水性、落下衝撃緩和性、防滑性に優れ、熱吸収の良いゴム製のマットを敷設し、転倒防止を図っている。

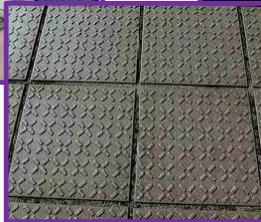


事例66【設備改善】菱和建设株式会社（建設業）

●取組ポイント

・玄関先にマットを敷設し、靴底の雪を落としやすくすることで、玄関での転倒災害防止を図っている。

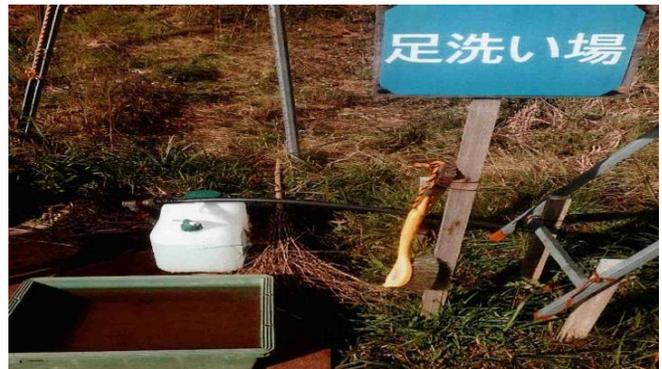
・屋外のスロープをノンスリップタイルにし、滑りにくくしている。



事例67【設備改善】菱和建设株式会社（建設業）

●取組ポイント

工事現場に足洗い場と洗浄ブラシを設置し、靴底の泥等による転倒災害防止を図っている。



事例68【設備改善】樋下建設株式会社（建設業）

●取組ポイント

休憩用テントまでの通路に勾配自在階段を設置し、安全通路の確保を図った。



事例69【設備改善】株式会社タカヤ（建設業）

●取組ポイント

30cmの段差に15cmの踏み段を設置し、段差の緩和を図っている。



事例70【設備改善】株式会社タカヤ（建設業）



●取組ポイント

建設現場における建物の玄関サッシと土間の段差解消を図っている。

事例71【設備改善】株式会社タカヤ（建設業）

●取組ポイント

スロープを設置し、段差解消を図っている。



事例72【設備改善】株式会社タカヤ（建設業）



●取組ポイント

融雪、凍結抑制剤を散布し、冬季の転倒災害防止を図っている。

事例73【設備改善】株式会社タカヤ（建設業）

●取組ポイント

砕石敷設箇所にマットを敷き、転倒防止を図っている。



事例74【設備改善】株式会社タカヤ（建設業）



●取組ポイント

建材の余りを雪や泥落としに活用し、また足洗い場を設け、靴底の雪や泥による転倒災害の防止を図っている。

事例75【設備改善】株式会社タカヤ（建設業）

●取組ポイント

取り外し可能なスパイクを支給し、雪道による転倒災害防止を図っている。



事例76【設備改善】株式会社タカヤ（建設業）



●取組ポイント

昇降階段にゴム製の滑り止めマットを敷き、転倒災害防止を図っている。

事例77【設備改善】株式会社タカヤ（建設業）

●取組ポイント

現場事務所・休憩室入口の段差解消を図っている。



事例78【設備改善】株式会社タカヤ（建設業）



●取組ポイント

昇降階段にすべり止めテープを貼り、転倒災害防止を図っている。また黄色のテープにすることで、階段の踏み外し防止も考慮している。

事例79【設備改善】菱和建设株式会社（建設業）

●取組ポイント

転倒し、転落しないようネットを設置。



事例80【設備改善】NX東北トラック株式会社 盛岡支店（運送業）



●取組ポイント

ホームへの昇降設備である梯子に体が完全に上がりきるまで手で体を支えることのできる長さの手摺を備え付けている。手摺及び足掛け部分には滑り止め加工を施したザラザラのトラテープを巻いて防滑に留意するとともにトラテープ模様で目立たせることにより視認性を高めている。

事例81【設備改善】樋下建設株式会社（建設業）

●取組ポイント

工事車両出入口が歩道に掛かるため、養生用に敷設している鉄板で歩行者が転倒しないように敷鉄板用段差スロープと歩行者用マットにて転倒防止を行っている。

また、車道側にも歩行者用マットを敷設して車道側に避けてもいいようにしている。



事例82【設備改善】樋下建設株式会社（建設業）



●取組ポイント

土間コンクリート面と敷地地盤面との段差を解消し、転倒防止を図るため組立式踏み台を階段状に設置している。

事例83【設備改善】株式会社北岩手運輸（運送業）

●取組ポイント

あおりに滑り止めテープを貼付し荷役作業中の転倒防止を図っている。



事例84【設備改善】小岩井乳業株式会社 小岩井工場（製造業）



●取組ポイント

階段に手すりを設置し、また、階段の滑り止めのゴム幅を3cmから6cmに張り替えた。

事例85【設備改善】株式会社いわちく（製造業）

●取組ポイント

駐車場から通用口までの階段にゴムマットを設置した。



事例86【設備改善】岩手三八五流通株式会社 盛岡主管支店（運送業）



●取組ポイント

昇降階段に手すりを設置した。

事例87【設備改善】日本通運株式会社 盛岡支店 盛岡物流事業所（運送業）

●取組ポイント

トラックへの荷台への昇降を、手すり付き昇降階段を使用している。



事例88【設備改善】岩手農協チキンフーズ株式会社 八幡平工場（製造業）

●取組ポイント

階段部分へ雨雪防止の屋根や有孔ラバーマット、電熱融雪マットを設置



事例89【設備改善】小岩井乳業株式会社 小岩井工場（製造業）

●取組ポイント

常時濡れる環境にあるステンレス製架台の通路に滑り止めを貼り付けた。



事例90【設備改善】菱和建设株式会社（建設業）



●取組ポイント

両側手すり付き昇降階段を設置した。

事例91【設備改善】菱和建设株式会社（建設業）

●取組ポイント

ゴムマットやLEDテープライトを設置し、通路の整備を行った。



事例92【設備改善】岩手東邦運輸株式会社（運送業）

対策前：照明無し



対策後：照明設置



●取組ポイント

照明を設置し、通路の照度を確保した。

事例93【設備改善】株式会社タカヤ（建設業）

●取組ポイント

LEDバルーン投光器を設置し通路の照度を確保。
未舗装部分にはゴムマットを敷設し転倒防止を
図っている。



事例94【設備改善】株式会社タカヤ（建設業）



●取組ポイント

冬季に靴底の雪による転倒を防止する
ためのマットを設置。

事例95【設備改善】株式会社タカヤ（建設業）

●取組ポイント

鉄筋間にメッシュロードを設置し、通路の確
保を行った。



事例96【設備改善】株式会社タカヤ（建設業）



●取組ポイント

事務所入口にソーラー
式LEDプランターを設置
し、照度の確保を図っ
ている。

事例97【体づくり】東野建設工業株式会社（建設業）



●取組ポイント

本社及び各現場において、朝礼時に「転倒予防体操」を実施している。本社ではデスクワークが多く運動不足や加齢による身体機能の低下を感じるという声が多く、ラジオ体操とは異なる体操を取り入れている。現場では、協力会社などの他社の作業員らも巻き込んで一緒に体操を行っている。



事例98【体づくり】日本通運株式会社 盛岡支店（運送業）



●取組ポイント

- ・各事業場共通で行っている「会社独自の体操」に加え、転倒災害防止体操を取り入れることで、転倒防止のための筋力向上を図っている。
- ・転倒災害防止教育動画を作成し、視聴教育を行い、意識向上に努めている。



事例99【体づくり】株式会社カガヤ（製造業）



●取組ポイント

朝礼前に、15種類の項目から体力等に応じて種類を選択する「アクティブ体操」を実施し、体づくりに取り組んでいる。



事例100【体づくり】株式会社タカヤ（建設業）



●取組ポイント

年2回、健康アプリを使ったウォーキングイベントとゴミ拾いの清掃活動を組み合わせ、運動習慣づくりと地域貢献に取り組んでいる。

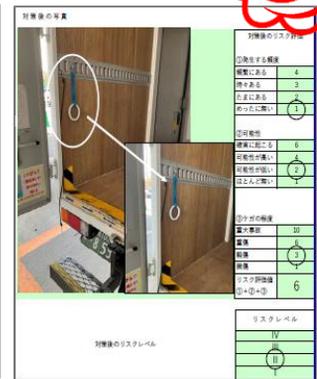


事例101【体づくり】ヤマト・スタッフ・サプライ株式会社 岩手支店（派遣業）



●取組ポイント

高齢者の転倒災害防止のため、転倒リスク評価セルフチェックを活用し、転倒リスク評価を実施している。



事例102【体づくり】株式会社佐藤建設（建設業）



●取組ポイント

毎月の安全訓練教育において年2回程、スポーツ医・科学専門医やアスレティックトレーナーなどの外部講師を招き、機能的な身体の使い方や転倒予防対策に有効な運動等で転倒災害防止に取り組んでいる。

事例103【体づくり】株式会社ベルジョイス（商業）



●取組ポイント

7つの「ロコチェック」を社内ツールを活用し従業員に周知。各自チェックし対処していただき移動機能の向上で転倒災害防止に努めている。



事例104【体づくり】菱和建设株式会社（建設業）



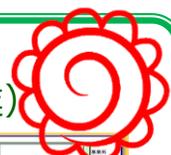
●取組ポイント

女性職員を対象とした転倒防止に関する社内研修で体操の実践指導。ヨガボールを使ったエクササイズを実施。10時・15時の体操時間で体づくりに取り組んでいる。



事例105【リスクアセスメント】

ヤマト・スタッフ・サプライ株式会社 岩手支店（派遣業）



●取組ポイント

派遣先での災害防止のため、作業に応じた「リスクアセスメント」を実施している。

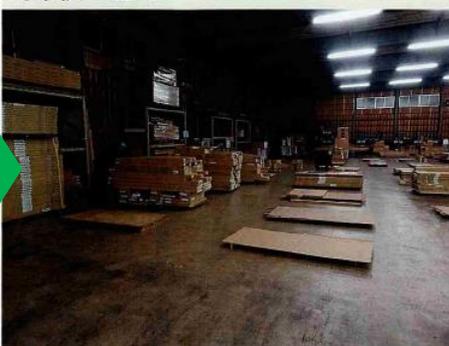
リスクアセスメント実施状況													
Before (現状)	After (対策後)												
<p>11月2日 実施</p> <p>作業内容: 作業現場のリスクアセスメント実施</p> <p>実施場所: 作業現場</p> <p>実施者: 岩手支店 安全衛生担当</p> <p>実施結果: リスクレベル 17</p>	<p>11月15日 実施</p> <p>作業内容: 作業現場のリスクアセスメント実施</p> <p>実施場所: 作業現場</p> <p>実施者: 岩手支店 安全衛生担当</p> <p>実施結果: リスクレベル 6</p>												
<p>現状のリスクレベル</p> <p>リスクアセスメント実施結果</p>													
<p>リスク評価結果とレベル一覧表</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>リスク評価</th> <th>リスクレベル</th> <th>対応策</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>高リスク</td> <td>17</td> <td>作業停止</td> </tr> <tr> <td>中リスク</td> <td>10</td> <td>作業停止</td> </tr> <tr> <td>低リスク</td> <td>6</td> <td>作業継続</td> </tr> </tbody> </table>		リスク評価	リスクレベル	対応策	高リスク	17	作業停止	中リスク	10	作業停止	低リスク	6	作業継続
リスク評価	リスクレベル	対応策											
高リスク	17	作業停止											
中リスク	10	作業停止											
低リスク	6	作業継続											

事例106【リスクアセスメント】岩手東邦運輸株式会社（運送業）

対策前：屋外



対策後：屋内

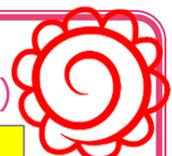


●取組ポイント

屋外では雨天凍結時の転倒リスクが高いことから、屋内作業へ変更した。

事例107【リスク低減】東北電力ネットワーク株式会社

盛岡電力センター（電気業）



●取組ポイント

外勤では常に転倒リスクがあり、設備改善は困難であるため、転倒で重症化しないよう、転倒対応用プロテクターを着用し被害軽減。



プロテクター

男性用正面 男性用裏面 女性用正面

事例108【リスク低減】菱和建设株式会社（建設業）



●取組ポイント

鉄筋の先端を防護カバーで養生することで万が一転倒した際のリスクを低減させた。

こちらの取り組みもお願いします！

安全衛生活動の活性化のために

「ZERO災の日」を導入しましょう！



盛岡監督署管内の労働災害は、最小であった平成21年の400人以降増加基調が続いています。

近年は労働者の高齢化やメンタルヘルス、化学物質等による健康障害など、安全衛生を取り巻く状況が複雑かつ多様化してきています。各事業場においては、このような課題を解消すべく第14次労働災害防止計画（以下「14次防」という。）に基づく対策を実施いただいておりますが、安全衛生活動をより一層活性化させ、14次防の目標を達成するため、「ZERO災の日」の導入をお願いいたします。

「ZERO災の日」実行ステップ

STEP 1 ZERO災の日を 設定

- 各事業場で「ZERO災の日」を設定する
 - 毎月「0」の付く日や「第〇月曜日」「毎週金曜日」等



労働災害は休日の前後に発生しやすい傾向にあります。

STEP 2 実施事項を決定

- 安全管理者や衛生管理者、安全衛生推進者等による職場巡視
- 14次防「アウトプット指標」の実施事項の取り組み
- 機械設備の点検の実施
- 安全衛生教育や危険予知活動の実施
- 安全衛生委員会議事録や厚生労働省公表のリーフレット、ガイドラインの読み合わせ
- 転倒予防体操、転びの予防体力チェックの実施



未熟練労働者や別部署の労働者と一緒に巡視することも多角的な視点から作業を捉えることができ有効です。

STEP 3 ZERO災の日の 周知

- 設定した「ZERO災の日」の日付及び実施事項を周知する
 - 掲示や回覧等により周知する
 - 安全管理者等から趣旨を説明する等



担当者だけでなく、全員に認識してもらうことが重要です。

STEP 4 設定した事項の 実施

- 労使一丸となって実施する
- 実施事項の記録や事後対応を行う



継続的に実施し安全衛生活動の活性化を図りましょう。

STEP 5 取組状況の 点検

- ZERO災の日の活動状況を確認（②の実施事項の点検）
- 実施遅れ・未実施があった場合のフォローアップ



PDCAサイクルの手法により実施状況を確認しましょう。

全員参加型の活動とし、一人ひとりの安全意識を高めましょう！

第14次労働災害防止計画の詳細はこちら！

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000197308.html>

厚生労働省 労働災害防止計画

検索



盛岡監督署からの各種お知らせ等はこちら！

https://jsite.mhlw.go.jp/iwate-roudoukyoku/news_topics/kantokusho_oshirase/moriokakantokusyo/moriokashoosirase_00010.html

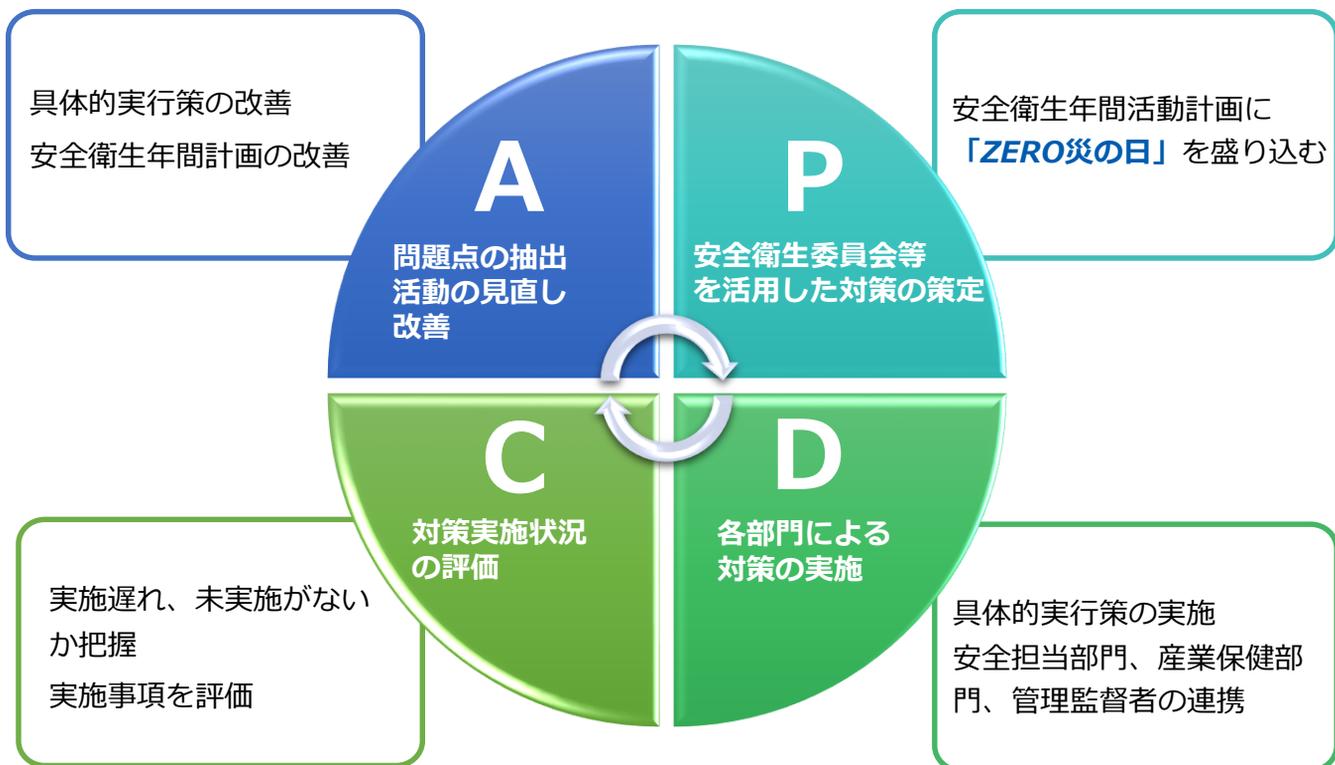
盛岡監督署からのお知らせ

検索



安全衛生年間計画に組み入れ、PDCAを実施しましょう！

「ZERO災の日」を定着させるためには、PDCA [計画・実施・評価・改善] サイクルを活用して、安全衛生活動を活性化させることが重要です。安全衛生委員会等でしっかり計画を立て、労働者全員に意識づけをしましょう！



リスクアセスメントを実施し、職場のリスクを把握しましょう！

1 実施体制の整備

2 危険性又は有害性の特定

3 リスクの見積り

4 リスクの見積りに基づくリスク低減措置の内容の検討

5 リスク低減措置の実施

6 リスクアセスメント結果の労働者への周知、記録

法令に定められた事項の実施（当該事項がある場合）

①本質的対策

危険な作業の廃止・変更、危険性・有害性の低い材料への代替、より安全な施工方法への変更など

②工学的対策

ガード、インターロック、局所排気装置の設置など

③管理的対策

マニュアルの整備、立ち入り禁止措置、ばく露管理、教育訓練など

④個人用保護具の使用

上記①～③の措置を十分に講じることができず、除去、低減しきれなかったリスクに対して実施するものに限られます。

高

リスク低減措置内容の検討の優先順位

低

厚生労働省

リスクアセスメント等関連資料・教材一覧

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/anzen/anzenisei14/index.html

厚生労働省 リスクアセスメント等関連資料

検索



職場のあんぜんサイト

リスクアセスメント実施支援システム

https://anzeninfo.mhlw.go.jp/risk/risk_index.html

職場のあんぜんサイト リスクアセスメント

検索



●盛岡地区労働災害防止関係団体連絡協議会

- ・公益財団法人岩手労働基準協会 盛岡支部
- ・建設業労働災害防止協会 岩手県支部盛岡分会
- ・陸上貨物運送事業労働災害防止協会 岩手県支部中央分会
- ・陸上貨物運送事業労働災害防止協会 岩手県支部路線分会
- ・林業・木材製造業労働災害防止協会 岩手県支部盛岡分会
- ・岩手県採石工業組合 盛岡支部
- ・盛岡電気工事労働者災害防止協議会
- ・盛岡市建設業協同組合
- ・盛岡地区住宅メーカー災害防止協議会
- ・盛岡地区木造家屋等低層住宅建築工事安全対策協議会
- ・盛岡地区食料品製造業労災防止協議会
- ・盛岡工業団地協同組合
- ・滝沢市建設業協会
- ・紫波町建設産業連絡協議会

●事例提供事業場

- ・森永乳業株式会社盛岡工場
- ・岩手三八五流通株式会社
テクニカルセンター盛岡
- ・岩手東邦運輸倉庫株式会社
- ・日本通運株式会社盛岡支店
- ・株式会社兼平製麺所
- ・岩手三八五流通株式会社 本社営業所
- ・新潟運輸株式会社盛岡支店
- ・イワテ・プリミート株式会社
- ・東北電力ネットワーク株式会社
盛岡電力センター
- ・株式会社いわちく
- ・菱和建设株式会社
- ・白石食品工業株式会社
- ・西濃運輸株式会社 盛岡支店
- ・東北鉄道運輸株式会社 盛岡営業所
- ・岩手農協チキンフーズ株式会社 八幡平工場
- ・有限会社二和木材
- ・株式会社東北デイリーサービス盛岡営業所
- ・渡辺工業株式会社
- ・株式会社タカヤ
- ・岩手缶詰株式会社 洪民工場
- ・岩手三八五流通株式会社 盛岡主管支店
- ・岩手缶詰株式会社 岩手町工場
- ・樋下建設株式会社
- ・西濃運輸株式会社 盛岡支店
- ・株式会社ベン
- ・株式会社 米内砕石工場
- ・北海道東北名鉄運輸株式会社 盛岡支店
- ・小岩井乳業株式会社小岩井工場
- ・NXキャッシュ・ロジスティクス株式会社
東北支店 盛岡センター
- ・大成建設株式会社東北支店
- ・NX東北トラック株式会社盛岡支店
- ・岩手道路開発株式会社
- ・株式会社北岩手運輸
- ・東野建設工業株式会社
- ・株式会社カガヤ
- ・ヤマト・スタッフ・サプライ株式会社
岩手支店
- ・株式会社佐藤建設
- ・株式会社ベルジョイス